

## USTED TIENE DERECHOS LEGALES ¡NO OLVIDE SUS DERECHOS!

**AGUA** - Los empleadores deben proveer agua en cantidad suficiente para que cada trabajador pueda tomar una taza cada 15 minutos.

**CAPACITACIÓN** - Su empleador debe proporcionar capacitación en materia de prevención, reconocimiento y tratamiento de enfermedades causadas por el calor.

**DESCANSO Y SOMBRA** - Las personas que trabajan al aire libre tienen el derecho de tener un descanso adicional y la sombra cuando lo consideran necesario para evitar el estrés por el calor o cualquier otra enfermedad causada por el calor.

**PLAN DE EMERGENCIA** - Su empleador, por ley, debe contar con procedimientos sobre qué hacer cuando los trabajadores sufren enfermedades causadas por el calor. Empleadores tienen que proporcionar información a todos los trabajadores sobre la manera de dirigir a una ambulancia hacia el lugar de trabajo.



Fotos por David Bacon

### CRLA OFFICES

**COACHELLA** 1460 6th Street, Coachella, CA 92236  
(760) 398-7264

**DELANO** 629 Main Street, Delano, CA 93215  
(661) 725-4350

**EL CENTRO** 449 Broadway, El Centro, CA 92243  
(760) 353-0220

**FRESNO** 2115 Kern Street, Suite 370, Fresno, CA 93721  
(559) 441-8721

**HOLLISTER\*** 310 4th Street, Hollister, CA 95023  
(831) 724-2253 \*Solamente los Jueves

**LAMONT** 9715 Main Street, Lamont, CA 93241  
(661) 845-9066

**MADERA** 126 North B Street, Madera, CA 93638  
(559) 674- 5671

**MARYSVILLE** 511 "D" Street, Marysville, CA 95901  
(530) 742- 5191

**MODESTO** 1111 I Street, Suite 310, Modesto, CA 95354  
(209) 577-3811

**OXNARD** 338 South "A" Street, Oxnard, CA 93030 (805)  
483-8083 (805)486-1068

**SALINAS** 3 Williams Road, Salinas, CA 93905 (831) 757-5221

**SEASIDE\*** 1364 Fremont Boulevard, Seaside, CA 93955  
(831)757-5221 \*Solamente los Lunes

**SANTA BARBARA** 2020 Alameda Padre Serra, Suite 101,  
Santa Barbara, CA 93103 (805) 963-5981

**SANTA CRUZ** 501 Soquel Avenue, Suite D  
Santa Cruz, CA 95062 (831) 458-1089

**SANTA MARIA** 2050 "G" South Broadway, Santa Maria, CA  
93454 (805) 922-4563

**SAN LUIS OBISPO** 1011 Pacific Street, Suite A  
San Luis Obispo, CA 93401 (805) 544-7997

**PASO ROBLES** 3350 Park Street, Paso Robles, CA 93446  
(805) 239- 3708

**SANTA ROSA** 725 Farmers Lane, #10 Bldg. B  
Santa Rosa, CA 95405 (707) 528-9941

**STOCKTON** 145 E. Weber Avenue, Stockton, CA 95202  
(209) 946- 0605

**VISTA** 640 Civic Center Drive, #108, Vista, CA 92804  
(730) 966-0511

**WATSONVILLE** 21 Carr Street, Watsonville, CA 95076  
(831) 724-2253

**SAN FRANCISCO** 631 Howard Street, Suite 300, San  
Francisco, CA 94105-3907 (415) 777-2752 Administrativa –  
no servicio a clientes

\* Esas oficinas tienen horarios limitados

Revised 12/12—DOL Approved 4/13



CALIFORNIA RURAL LEGAL ASSISTANCE, INC.

## EI CALOR

## PUEDE MATAR



Este material fue producido bajo la subvención SH-23582-12 de la Administración de Seguridad y Salud, EE.UU. Departamento de Trabajo. No necesariamente reflejan los puntos de vista o políticas del Departamento de Trabajo de EE.UU., ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implica la aprobación por el Gobierno de los EE.UU..



En veranos pasados, muchos trabajadores agrícolas fueron hospitalizados debido al estrés por calor y algunos murieron. Usted y su empleador deben tomar las precauciones necesarias para evitar las enfermedades causadas por el calor.

### A T E N C I Ó N

Notifique inmediatamente a su supervisor si usted o un compañero de trabajo presentan lo siguiente síntomas:

- Dolor de Cabeza
- Debilidad
- Calambres
- Náuseas o Vómitos
- Pulso Rapido
- Sudoración Excesiva
- Enrojecimiento o Ardor de la Piel
- Irritabilidad o Confusión
- Convulsiones
- Mareos o Desmayos

## EVITE LAS ENFERMEDADES CAUSADOS POR

### EL CALOR

### EN CASO DE EMERGENCIA:

- Llame al 911
- Notifique de Inmediato a su Supervisor
- Mueva a la Víctima a Una Área fresca y Sombreada
- No Deje a la Persona Desatendida



El empleador es responsable de responder con asistencia médica inmediata a enfermedades causadas por el calor o si se lesiona.

## Recomendaciones de Seguridad y Salud

- Beba un vaso de agua fría cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera y use gorras o sombreros.
- Tome descansos en áreas sombreadas y frescas.
- Evite beber alcohol antes de empezar a trabajar.
- Trate de no trabajar solo.
- En el momento en que comienza a sentir los síntomas del estrés por calor, tome un descanso o trabaje más despacio.
- Tome precauciones adicionales durante las primeras semanas de un nuevo trabajo para que su cuerpo se acostumbre al calor del sol y pueda aclimatarse a las condiciones de trabajo.

Si usted cree que su empleador está violando la ley o está tomando represalias en contra de usted, comuníquese con una de nuestras oficinas para obtener información sobre sus derechos legales.

